

Τα καρύδια ενισχύουν την υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν θέλεις η υγεία σου να γίνει... «σκληρό

καρύδι» και να κρατηθείς όσο το δυνατόν πιο μακριά από τις ασθένειες, τότε ενσωμάτωσε στο διατροφικό σου πρόγραμμα και λίγα θαυματουργά καρύδια.

Οι άνθρωποι που τρώνε συστηματικά καρύδια φαίνεται ότι ζουν περισσότερο απ' ό,τι όσοι δεν αγγίζουν τους ξηρούς καρπούς, σύμφωνα με τη μεγαλύτερη έως σήμερα μελέτη επί του θέματος.

Η μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο πιο έγκυρο ιατρικό περιοδικό του κόσμου, την «Ιατρική Επιθεώρηση της Νέας Αγγλίας» (NEJM), έδειξε ότι το μεγαλύτερο όφελος αποκομίζουν όσοι τα καταναλώνουν σε καθημερινή βάση.

Επιστήμονες από το φημισμένο Ίδρυμα Καρκίνου Dana-Farber και το Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ, παρακολούθησαν σχεδόν 120.000 εθελοντές επί 30 χρόνια. Όσο συχνότερα έτρωγαν καρύδια, τόσο μειωνόταν ο κίνδυνος να πεθάνουν στο μεσοδιάστημα.

Στην πραγματικότητα, όσοι έτρωγαν καρύδια μία φορά την εβδομάδα είχαν κατά 11% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν σε σύγκριση με όσους δεν έτρωγαν ποτέ καρύδια.

Αντίστοιχα, ο κίνδυνος ήταν μειωμένος κατά 13% σε όσους έτρωγαν έως τέσσερις μερίδες καρυδιών την εβδομάδα και κατά 20% σε όσους έτρωγαν καθημερινά ποσότητα καρυδιών ίση με μια φούχτα.

Όπως εξήγησε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Τσαρλς Φακς, καθηγητής Ιατρικής στο Χάρβαρντ και διευθυντής του Κέντρου Γαστρεντερικών Καρκίνων του Dana-Farber, το μεγαλύτερο όφελος αφορούσε τους θανάτους από στεφανιαία νόσο, οι οποίοι ήταν μειωμένοι κατά 29% στους εθελοντές που έτρωγαν καθημερινά καρύδια.

«Σημαντική μείωση κατά 11%, ωστόσο, παρατηρήθηκε και στη θνησιμότητα από καρκίνο», πρόσθεσε.

Πηγή: ikypros.com